

**PENGARUH AROMATERAPI LEMON (*CYTRUS*) TERHADAP
PENURUNAN NYERI MENSTRUASI (DISMENOREA) PADA SISWI
PONDOK PESANTREN ISLAMIC CENTRE BIN BAZ KELAS VII**

Lidiyah¹, Dwi Yati²
Email: lidiyah0799@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Dismenorea merupakan nyeri pada perut bagian bawah, bisa menyebar ke punggung bawah, panggul, dan hingga betis saat menstruasi. Prevalensi di Yogyakarta dismenorea diperkirakan mencapai 59%. Tindakan yang dapat dilakukan untuk meredakan dismenorea adalah tindakan farmakologis dan nonfarmakologis. Metode farmakologi yang dapat digunakan seperti obat anti-inflamasi nonsteroid (*nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAID*), sedangkan metode nonfarmakologi salah satunya menggunakan aromaterapi lemon (*cytrus*)

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon (*Cytrus*) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi Kelas VII Pondok Pesantren Bin Baz.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan konsep *one group pre-test post-test*. Populasi pada penelitian ini adalah 70 orang siswi yang sudah menstruasi. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling* sebanyak 39 responden, Tempat dilakukan penelitian di Pondok Pesantren Islamic centre Bin Baz kelas VII. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 05 april 2023. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*.

Hasil : sebelum diberikan aromaterapi lemon (*Cytrus*) Sebagian besar responden sebanyak 27 orang (69.2%) mengalami nyeri ringan, setelah diberikan aromaterapi lemon (*Cytrus*) sebagian besar 28 orang (71,8%) mengalami penurunan skala nyeri dari sebelumnya yaitu dalam kategori ringan. Hasil uji *Wilcoxon signed ranked test* menunjukkan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri menstruasi (dismenorea) yang antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon (*cytrus*).

Kesimpulan : Aromaterapi lemon (*cytrus*) berpengaruh untuk menurunkan nyeri menstruasi (dismenorea) pada siswi Kelas VII Pondok Pesantren Bin Baz.

Kata Kunci: Remaja, Dismenorea, Aromaterapi Lemon

¹ Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF LEMON (CITRUS) AROMATHERAPY ON
REDUCING MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN STUDENTS
CLASS VII OF BIN BAZ ISLAMIC CENTER BOARDING SCHOOL**

Lidiyah¹, Dwi Yati²

Email: lidiyah0799@gmail.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is a pain in the lower abdomen that can radiate to the lower back, pelvic area, and even the thighs during menstruation. The prevalence of dysmenorrhea in Yogyakarta is estimated to reach 59%. Actions that can be taken to alleviate dysmenorrhea include pharmacological and non-pharmacological interventions. Pharmacological methods that can be used include nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), while non-pharmacological methods include the use of lemon (*cytrus*) aromatherapy.

Objective: This study aims to determine the influence of lemon (*Cytrus*) aromatherapy on the reduction of menstrual pain in Grade VII female students at Bin Baz Islamic Boarding School.

Method: This study uses a quantitative method with a one-group pre-test post-test concept. The population in this study consists of 70 female students who have menstruated. A sample of 39 respondents was taken using the purposive sampling technique. The research was conducted at Bin Baz Islamic Center Boarding School, grade VII, on April 5th, 2023. The instrument used in this study is the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was performed using the Wilcoxon signed-rank test.

Results: Before being given lemon (*Cytrus*) aromatherapy, the majority of respondents, 27 people (69.2%), experienced mild pain. After being given lemon (*Cytrus*) aromatherapy, the majority, 28 people (71.8%), experienced a reduction in pain scale from the previous category of mild pain. The results of the Wilcoxon signed-rank test showed a value of $p=0.001$ ($p<0.05$), indicating that there is a difference in the level of menstrual pain (dysmenorrhea) between before and after the administration of lemon (*cytrus*) aromatherapy.

Conclusion: Lemon (*cytrus*) aromatherapy has an influence in reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in Grade VII female students at Bin Baz Islamic Boarding School.

Keywords: Adolescents, Dysmenorrhea, Lemon Aromatherapy.

¹ Student of S1 Nursing Department of Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta

² Lecturer of Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta